

Whole Grains Messages with Supporting Tips, Advice, and Guidance

The following messages, tips, advice, and guidance address the confusion that many mothers revealed regarding the health benefits of whole grains, how to identify them, and ways to make them a part of meals and snacks their families enjoy. Use these resources to inspire mothers to make half their grains whole grains and increase their confidence in serving whole grains as a regular part of family meals and snacks.

Make at least half of your grains whole.



Messages for Moms of Preschool Kids

Los granos integrales hacen la diferencia.



Los granos integrales le ayudan a mantener un corazón sano y son buenos para la digestión y para mantener un peso saludable. Elija los alimentos cuya etiqueta diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) o “100% whole grains” (100% granos enteros). O compruebe la lista de ingredientes para ver si la palabra “**integral**” está después del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo “*integral*”). Si es así, significa que es un producto integral.

[Note: This message is also for mothers of elementary school aged kids, who also found it engaging and relevant.]



Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.

Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños. Los granos integrales les proporcionan a sus niños vitaminas del complejo B, los minerales y la fibra necesaria para ayudarlos a ser fuertes y saludables.



Niños felices. Pancitas felices.

Sírvalos a sus pequeños las versiones integrales de su pan, cereal o pasta favoritos. Es una manera simple de ayudarlos a consumir más granos integrales. El comer más granos enteros con más fibra también puede facilitarles ir al baño.

Messages for Moms of Elementary School Kids



Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

[Note: This message is also for mothers of preschool aged kids, who also found it engaging and relevant.]

Preschool Image for Same Message



Empiece cada día con granos integrales.

Ayude a sus hijos a comenzar que su día de una manera saludable. Para el desayuno, sírvalos granos integrales como cereal, pan, tortillas o panqueques. Los granos integrales les proporcionan a sus pequeños vitaminas del complejo B, minerales y fibra para que se sientan satisfechos por más tiempo y se mantengan alertas y concentrados en la escuela.



Supporting Content for Whole Grains

The tips, advice, and guidance provided below are shown with suggested messages. However, most of these materials can complement other whole grains messages as well. Select and use the approaches (stories, Q & A, and/or tips) that are most effective for your audience. See <http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/whole-grains> for examples of materials and resources.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

¿Cómo puedo saber si un grano es integral?



Asegúrese de comprar granos integrales auténticos. Vale la pena saber que su familia recibirá los beneficios de los granos integrales. Debido a que algunos alimentos que parecen ser integrales realmente no lo son, es importante saber qué buscar. Estos son algunos consejos que funcionan:

- **Elija alimentos que naturalmente son granos enteros:** Algunos alimentos siempre son granos integrales como la avena, el arroz integral, el arroz silvestre y las palomitas de maíz.
- **Compruebe la información en el paquete:** Compre pan, cereal, tortillas y pasta que diga en el paquete, “100% whole grains” (100% granos integrales) o “100% whole wheat” (100% trigo integral).

Los alimentos con las siguientes palabras en la etiqueta *no* suelen ser productos 100% integrales.

- “100% wheat” (100% trigo)
- “Multi-grain” (Multigrano)
- “Contains whole grain” (Contiene grano entero)
- “7 grains” (7 granos)
- “Cracked wheat” (Trigo partido)
- “Made with whole grains” (Hecho con granos enteros)
- “Made with whole wheat” (Hecho con trigo entero)
- “Bran” (Salvado)

- **Vea la lista de ingredientes:** Tómese unos segundos para ver si el alimento está elaborado con granos enteros. Busque la palabra “integral” después del primer ingrediente.

Algunos ejemplos de ingredientes integrales son:

- “Brown rice” (arroz integral)
- “Buckwheat” (alforfón o trigo sarraceno)
- “Bulgur wheat” (trigo bulgur)
- “Graham flour” (harina de trigo Graham)
- “Oatmeal” (avena)
- “Quinoa” (quinoa)
- “Rolled oats” (avena)
- “Whole-grain barley” (cebada integral)
- “Whole-grain corn” (maíz integral)
- “Whole oats” (avena integral)
- “Whole rye” (centeno integral)
- “Whole wheat” (trigo integral)
- “Wild rice” (arroz silvestre)



- **Los colores pueden ser engañosos.** Es posible que alimentos de color oscuro como el pan, la pasta, el arroz y las tortillas no sean 100% integrales. En cambio, puede ser que algunos alimentos de color más claro sí sean 100% integrales, como la “harina de trigo 100% blanca”. Para asegurarse de que un alimento es integral, revise los ingredientes utilizando los consejos anteriores.



¡Usted puede hacerlo!

¿Puede identificar cuál alimento es integral al leer sus ingredientes? Para que sea integral, debe ser escrita después del primer ingrediente.

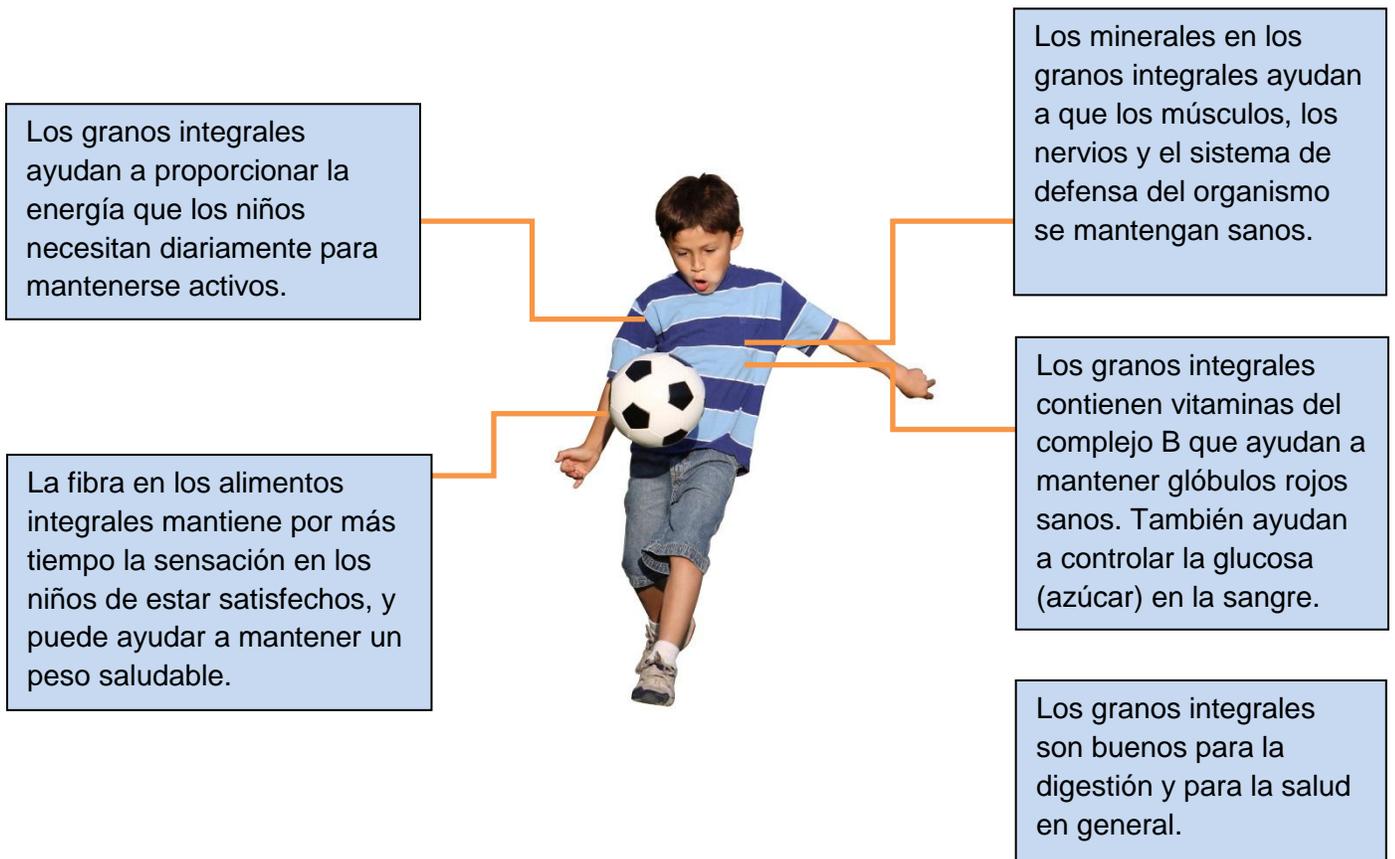
	<p>A) Pan Ingredientes: harina de trigo, harina de cebada malteada, niacina, hierro, riboflavina, ácido fólico</p>
	<p>B) Tortilla Ingredientes: harina de trigo integral, aceite de soya, sal, maíz, almidón, almidón de trigo</p>
	<p>C) Cereal seco Ingredientes: harina de maíz integral, avena integral, almidón de maíz, aceite de canola, canela, azúcar morena</p>
	<p>D) Panecillo Ingredientes: harina de trigo sin blanquear enriquecida, azúcar, sal, aceite de soya, salvado de avena, harina de maíz amarillo, sal, cebada, centeno</p>

Respuesta: b y c son de granos enteros porque mencionan la palabra “integral”.

MESSAGE: Los granos integrales hacen la diferencia. Los granos integrales le ayudan a mantener un corazón sano y son buenos para la digestión y para mantener un peso saludable. Elija los alimentos cuya etiqueta diga “100% whole wheat” (100% trigo integral) o “100% whole grains” (100% granos enteros). O compruebe la lista de ingredientes para ver si la palabra “**integral**” está después del primer ingrediente de la lista (por ejemplo, harina de trigo “*integral*”). Si es así, significa que es un producto integral.

Los granos integrales y la salud de su familia

Los granos integrales son fuentes ricas en vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que ayudan a mantener a sus pequeños fuertes y saludables. Asegúrese de que sus hijos reciban los beneficios de esta nutrición “integral” todos los días. Aquí le presentamos algunos ejemplos de lo que los granos integrales pueden hacer por sus hijos.



Los adultos también se benefician de los granos integrales. Comer alimentos integrales con alto contenido de fibra puede ayudar a protegerlos de las enfermedades cardíacas, reducir el riesgo de diabetes tipo 2, mantener un peso saludable, y son buenos para la salud en general. Esos son los beneficios.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

Granos enteros: ¿Cuánto es suficiente cada día?



P. ¿Qué cantidad de granos integrales debe comer mi familia diariamente?

R: En general la mayoría de los miembros de la familia necesitan comer aproximadamente de 6 a 8 onzas de granos diariamente, como pan, cereal, arroz, pasta y tortillas. Los niños pequeños (de 8 años o menos) necesitan un poco menos – alrededor de 3 a 5 onzas. Una buena regla general es que *por lo menos la mitad* de estos granos deben ser *integrales*. Eso es, entonces, aproximadamente 3 onzas de la cantidad total de granos que consumen los adultos diariamente, y de 1½ a 2½ onzas para los niños de 8 años o menores. (Es posible que los niños muy activos puedan necesitar más calorías y, por lo tanto, más granos.)



P. ¿Qué cuenta como una onza* de granos integrales?

R: Aquí hay unos ejemplos muy sencillos:

- 1 rebanada regular de pan integral
- 1 taza de cereal integral seco
- ½ taza de arroz integral o silvestre cocido, avena o pasta integral
- 1 tortilla integral (de 6 pulgadas de diámetro)
- 1 panqueque (de 5 pulgadas de diámetro) elaborado con harina integral
- 1 bolillo integral pequeño



P: ¿Cómo puedo lograr que mi familia consuma la cantidad diaria recomendada de granos integrales?

R: Aquí presentamos algunas maneras fáciles para incluir alimentos integrales en sus comidas durante todo el día. Cada alimento muestra la cantidad y el número de onzas de granos enteros equivalente. Recuerde que los niños de 8 años o menos necesitan un total de 3 a 5 onzas de granos cada día, así que deles la mitad de eso (aproximadamente de 1½ a 2½ onzas) de granos integrales*. La cantidad total de granos que necesitan los adultos y los niños mayores es aproximadamente de 6 a 8 onzas, por lo que ellos necesitan aproximadamente de 3 a 3½ onzas de granos integrales al día.

*Algunos niños más activos pueden necesitar más calorías y por lo tanto más granos.

Ideas Para Incluir Granos Integrales en Cada Comida

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Una taza de hojuelas de cereal integral (1 onza) con leche descremada (sin grasa) o baja en grasa ▪ ½ taza de avena cocida (1 onza) integral con una fruta favorita y un poco de azúcar o miel.  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una rebanada regular de pan tostado integral (1 onza) con una rebanada de queso bajo en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dos rebanadas regulares de pan integral (2 onzas) en un sándwich (cada rebanada de pan equivale a una onza) ▪ Una tortilla integral pequeña (1 onza) rociada con queso bajo en grasa y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tres tazas de palomitas de maíz ** (1 onza) ▪ ½ taza de hojuelas de cereal integral seco (½ onza) mezcladas con yogur bajo en grasa 	 <ul style="list-style-type: none"> ▪ Una taza de arroz integral o arroz silvestre cocido con una sopa con carne y frijoles (2 onzas) ▪ Una taza de pasta integral cocida (2 onzas) con salsa de tomate ▪ Un panecillo integral pequeño (1 onza)

** Las palomitas de maíz constituyen un riesgo de asfixia para los niños menores de 4 años. Asegúrese de usar palomitas de maíz sin sal, azúcares, o grasas añadidas.

MESSAGE: **Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.** Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños. Los granos integrales les proporcionan a sus niños vitaminas del complejo B, los minerales y la fibra necesaria para ayudarlos a ser fuertes y saludables.

Incorporando granos integrales en el día de su niño de edad preescolar.



Los más pequeños, al igual que los adultos, necesitan comer granos integrales diariamente como parte de una dieta saludable. Al acostumbrar a los niños a comer alimentos integrales cuando son pequeños, usted ayudará a que ellos aprendan a amarlos. Es fácil hacer que los alimentos integrales formen parte de sabrosas comidas y meriendas. Estas son algunas maneras de incorporar los granos integrales al día de su niño preescolar:

Empiece el día de una manera integral

- **Mezcla de cereales** – Combine dos o tres de sus cereales integrales favoritos que tengan formas diferentes. Hábleles acerca de las formas de los cereales para ayudarlos a aprender sus nombres.
- **Avena** – Cúbrala con su fruta y especias favoritas.
- **Burrito** – Rellene una tortilla integral con verduras picadas, huevos revueltos y queso bajo en grasa.



Prepare aperitivos divertidos

- **Envuelva los aperitivos de antemano** – Empaque una bolsa para sándwich con una pequeña cantidad de cereal integral seco para que sus pequeños lo coman en el parque, el centro comercial o en el supermercado.

Haga comidas rápidas y fáciles con granos integrales

- **Elija una tortilla integral para el almuerzo** – Unte una tortilla integral con “cottage cheese” (requesón) bajo en grasa y aregue verduras picadas. ¡Caliente y sirva!
- **Haga una pizza saludable** – Cubra una tortilla integral o pan integral con rebanadas frescas de tomate, queso bajo en grasa, restos de pollo u otra carne baja en grasa y especias para pizza. ¡Calíentela y sirva!
- **Pase la pasta** – Pruebe con diferentes formas y colores de pasta integral. Rocíele un poco de aceite saludable como aceite de oliva o aceite de maíz y queso bajo en grasa. Agregue verduras picadas y especias o salsa de tomate para un rápido almuerzo o cena. Utilice pasta integral para sus recetas y en otras comidas favoritas de la familia.
- **Crema de cacahuete y un plátano en un panecillo** – Unte 1 cucharada de crema de cacahuete sobre una rebanada de pan 100% integral o en una tortilla integral. Agregue la mitad de un plátano y enróllelo. A sus hijos les encantará.
- **Quesadilla rápida**– Coloque una rebanada de queso bajo en grasa en una tortilla integral. Agregue cebolla picada, pimiento u otras verduras de colores y métalo al horno de microondas (de 45 a 60 segundos) hasta que el queso se derrita.
- **Granos ocultos** – Agregue avena, arroz integral cocido, maíz integral o migas de trigo integral a sus recetas favoritas. También puede utilizar ½ taza de harina de trigo integral cuando haga panqueques o bollos.



Ofrezca algo dulce

- **Copa de helado integral** – Espolvoree cereal integral sobre una pequeña bola de helado de yogur y cúbralo con moras o fresas u otras frutas.
- **Pan tostado dulce** – Cubra una rebanada de pan integral tostado con canela, ½ cucharadita de azúcar y puré de manzana.



MESSAGE: Niños felices. Pancitas felices. Sírvalos a sus pequeños las versiones integrales de su pan, cereal o pasta favoritos. Es una manera simple de ayudarlos a consumir más granos integrales. El comer más granos enteros con más fibra también puede facilitarles ir al baño.

Experiencia de una mamá:

Los granos integrales ayudan a mantener a mis hijos felices, sanos y sin problemas para ir al baño con regularidad



Yo solía pensar que comer sano era muy difícil. Sin embargo, seguir algunos de los mejores consejos, como el comer granos integrales, es más fácil de lo que pensaba. Los granos integrales son buenos para la digestión. Ya que contienen mucha fibra, les facilitan a mis hijos ir al baño. Veo la lista de ingredientes (en los datos de nutrición) y compro pan, pasta, cereales secos y tortillas con la palabra “integral” después del primer ingrediente. Consigo arroz integral y también avena, ya que naturalmente son granos integrales y además fáciles de encontrar. Es cierto que tal vez me tome unos minutos extra en el mercado para asegurarme de que estoy comprando granos integrales, pero vale la pena ver a mis hijos felices, saludables y sin problemas para ir al baño.

MESSAGE: Dé los beneficios de los granos integrales a sus seres queridos y a sí misma.

Asegúrese que al menos la mitad de los granos que consuma sean integrales – como el pan, las tortillas, la pasta y los cereales. Los granos integrales son buenos para su corazón y su digestión, y le pueden ayudar a mantener un peso saludable y una buena salud en general.

Experiencia de una mamá:

Descubrir los beneficios de los granos integrales



Cuando le pregunté a mi doctora qué cambio sencillo podría hacer a mi dieta para mejorar mi salud, ella dijo: “Cambia las comidas como el pan, el cereal y la pasta a sus versiones de grano integral. Los granos integrales ayudarán a tu familia a tener un corazón saludable, a controlar el peso corporal y a tener una mejor digestión. También pueden ayudar a reducir el riesgo de la diabetes tipo 2. Eso significa una mejor salud en general para toda la familia”. Así que, empecé a pensar

acerca de los granos que come mi familia, especialmente los niños. Decidí que para nuestra salud, vale la pena hacer unos pequeños cambios. Ahora compro avena, arroz integral, cereales integrales y pan 100% integral. Honestamente, hacer este cambio fue mucho más fácil de lo que pensaba. Me tomó un poco de tiempo acostumbrarme, pero ahora disfrutamos los beneficios de los granos integrales.